

**PERBANDINGAN TINGKAT  
KESEGERAN JASMANI ANTARA SISWA SMA NEGERI 2 MAJENE DENGAN MAN  
MAJENE**

***THE COMPARISON OF LEVEL PHYSICAL FITNESS BETWEEN SMA NEGERI 2  
MAJENE AND MAN MAJENE***

<sup>1</sup> MUH ARWIN AP

<sup>2</sup> PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

<sup>3</sup> FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

<sup>4</sup> UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

---

**ABSTRAK**

**MUH ARWIN AP, 1431040048.** Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Siswa SMA NEGERI 2 MAJENE dan MAN MAJENE. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, dibawah bimbingan, Bapak **Andi Suyuti dan Juhanis**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA NEGERI 2 MAJENE dengan MAN MAJENE, disamping itu penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kesegaran jasmani siswa SMA NEGERI 2 MAJENE dengan MAN MAJENE, sehingga dapat menjadi acuan bagi kedua sekolah untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani para siswa-siswanya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA NEGERI 2 MAJENE dan MAN MAJENE, Sampel yang digunakan adalah 30 siswa SMA NEGERI 2 MAJENE dan 30 siswa MAN MAJENE. Jadi jumlah sampel sebanyak 60 siswa dari 2 sekolah, teknik penentuan sampel dilakukan dengan pemilihan secara acak (*Sampel Random Sampling*). Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif (perbandingan), tes TKJI, dan uji data yang diolah dengan system SPSS 16ss. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa, tingkat kesegaran jasmani di MAN MAJENE lebih baik dibanding SMA NEGERI 2 MAJENE. Tingkat kesegaran Jasmani di MAN MAJENE tergolong sedang yaitu, 80 %, sedangkan di SMA NEGERI 2 MAJENE yang tergolong kurang hanya 63,33 %.

**Kata Kunci:** TKJI (*Perbandingan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 2 Majene dengan MAN Majene*)

---

---

## ABSTRACT

**MUH ARWIN AP, 1431040048.** Comparison of Physical Freshness Levels between Senior High School Students 2 MAJENE and MAN MAJENE. Thesis. The Faculty of Sport Science, Makassar State University, under the guidance of Mr. **Andi Suyuti and Juhanis**

The purpose of this study is to determine whether there is a comparison of physical fitness levels between STATE 2 MAJENE high school students with MAN MAJENE, besides that this study also aims to find out how much physical fitness of STATE 2 MAJENE high school students with MAN MAJENE, so that it can be a reference for both school to be able to improve the physical fitness of the students. The population in this study were students of SMA 2 MAJENE and MAN MAJENE, the samples used were 30 students of SMA 2 MAJENE and 30 students of MAN MAJENE. So the total sample of 60 students from 2 schools, the technique of determining the sample is done by random selection (*Sampling Random Sampling*). The data analysis technique used is descriptive (comparison), TKJI test, and test data processed with SPSS 16ss system. Based on the results of research and discussion that has been described, it can be concluded that, the level of physical fitness in MAN MAJENE is better than SMA 2 MAJENE. The level of physical fitness in MAN MAJENE is moderate, that is, 80%, while in SMA 2 MAJENE, which is classified as less is only 63.33%.

**Keywords:** TKJI (*The Comparison of level physical fitness between SMA Negeri 2 Majene and MAN Majene*)

---

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberi kontribusi kepada perkembangan-perkembangan individu melalui aktifitas fisik gerak. Jasmani adalah kata sifat dengan asal kata jasad yang berarti tubuh atau badan. Jasmani menunjuk kepada hal-hal yang mengenai jasad, yang berhubungan dengan tubuh atau badan manusia, sebagaimana rohani yang menunjuk kepada segala sesuatu yang mengenai roh. Dengan pandangan ini maka pendidikan jasmani berkaitan dengan perasaan, hubungan pribadi, tingkah laku kelompok, perkembangan mental dan sosial,

intelektual serta estetika. Pendidikan jasmani, meskipun berusaha untuk mendidik manusia melalui sarana jasmani, dengan aktivitas-aktivitas jasmani atau aktivitas fisik, tetap berkepentingan dengan tujuan-tujuan pendidikan yang tidak semuanya jasmani atau fisik.

Pendidikan jasmani memegang peran penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Namun demikian, keberadaan Pendidikan jasmani masih dianggap kurang penting dibanding bidang studi yang lain. Pembelajaran Pendidikan jasmani sering dicap sebagai pembelajaran yang membosankan, menghambur-hambur waktu dan mengganggu perkembangan intelektual anak Tujuan pendidikan salah satunya

diaplikasikan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani memegang peranan yang sangat vital dalam perkembangan jasmani siswa. Sejak bayi, kanak-kanak hingga dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara keseluruhan baik fisik, intelektual, sosial, dan emosional (Nurhasan, dkk 2005 : 1).

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Untuk mencapai hal tersebut, maka pengajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik organik, motorik, kognitif, maupun afektif. Salah satu sasaran evaluasi Pendidikan Jasmani yang tercantum dalam PP. No 19 tahun 2005 tentang standar isi pendidikan nasional, Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang standar isi pendidikan nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan adalah aspek kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran pendidikan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang diamanahkan di jenjang pendidikan.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau

aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya masing-masing. Menurut (Nurhasan, dkk 2005: 17) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk

menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sebenarnya dapat dilakukan melalui: (1) aktivitas olahraga untuk rekreasi, (2) olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) olahraga dengan tujuan pendidikan, yang biasanya diprogramkan dalam kurikulum pendidikan, (4) olahraga untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Dari keempat dasar tujuan olahraga di atas, sekolah merupakan salah satu tempat untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani individu. Seperti halnya yang dialami siswa di Sekolah Menengah Atas (SMA), semua siswa wajib melaksanakan kegiatan pembelajaran di sekolah pada setiap harinya. Dalam mengembangkan dan memperoleh berbagai ilmu pengetahuan untuk menciptakan hasil belajar yang baik. Namun untuk mendapatkan hasil yang baik tidaklah mudah dan tidak cukup dengan belajar saja, akan tetapi siswa harus mampu menciptakan prestasi akademik maupun non-akademik di sekolah untuk mencapai hasil yang diinginkan termasuk melihat masalah kesehatan tubuh yang seringkali bisa menghambat dalam proses pembelajaran dan dapat mempengaruhi aktivitas siswa di sekolah.

Sekarang ini kegiatan siswa tidak hanya untuk belajar di sekolah melainkan ada banyak kegiatan sekolah yang dilakukan oleh siswa di luar jam sekolah, seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah, mengikuti kegiatan tambahan belajar di lembaga bimbingan belajar sampai mengikuti klub olahraga. Seluruh kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk memberikan bekal tambahan bagi siswa agar bisa menempuh rangkaian pendidikan tersebut secara tuntas dan baik serta tambahan ilmu jika nanti sudah terjun di tengah masyarakat luas.

Dengan beberapa aktivitas tersebut, seorang siswa harus memiliki kondisi tubuh yang sangat bugar dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang bersangkutan, kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Dengan aktivitas siswa yang sangat padat, maka setiap siswa harus memiliki tingkat kebugaran yang baik dengan harapan ketika melakukan aktivitas tersebut siswa dapat melakukannya dengan maksimal dan masih memiliki tenaga yang cukup untuk melakukan kegiatan lainnya. Umumnya di masing-masing SMA memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, ini dapat dilihat dari aktivitas sehari-hari, dan bentuk kegiatan pendukung di sekolah.

SMA 2 Kabupaten Majene yang merupakan Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu sekolah menengah yang ada di kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat, yang terletak kurang lebih 1 Km dari pusat kota di kabupaten Majene. Adapun Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) untuk SMA Negeri 2 Majene ini

adalah 40601311. sekolah ini menyediakan berbagai fasilitas penunjang pendidikan bagi anak didiknya. Terdapat 56 orang guru-guru terdiri dari 24 guru laki-laki dan 32 guru perempuan adapun tenaga pendidik tambahan sebanyak 27 orang diantaranya 12 laki-laki dan 15 perempuan dengan kualitas terbaik yang kompeten dibidangnya. Adapun jumlah ruangan yang menunjang siswa untuk belajar 38 ruangan yang terdiri dari ruang kelas sebanyak 30 ruangan, ruang laboratorium 7 ruangan dan perpustakaan 1 ruangan, jadi jumlah ruangan sebanyak 38 ruangan, adapula kegiatan penunjang pembelajaran seperti Ekstra Kulikuler (*Ekskul*), organisasi siswa, Komunitas belajar, Tim olahraga dan Perpustakaan Siswa dapat belajar secara maksimal. Proses belajar dibuat menyenangkan mungkin bagi siswa,

Sedangkan MAN Majene merupakan Sekolah Madrasah Aliyah Negeri menengah yang ada di kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat, yang terletak kurang lebih 4 Km dari pusat kota di kabupaten Majene, berbasis Aliyah yang di bawah naungan 2 kementerian yaitu Kementerian Agama dan Kementerian Pendidikan Nasional, mayoritas siswanya adalah masyarakat yang ingin melanjutkan pendidikan keagamaan dengan standar Nasional yang telah ditetapkan, Adapun jumlah siswa MAN Majene yaitu 336 siswa dan siswa laki-laki sebanyak 160 dan siswa perempuan 176, jumlah guru di MAN Majene sebanyak 41 orang yang diantaranya tenaga pendidik untuk pendidikan jasmani sebanyak 2 orang dan tenaga pendidik lainnya sebanyak 39 orang, adapun jumlah ruangan di MAN Majene sebanyak 27 ruangan, terdiri dari 22 ruangan

kelas dan 5 ruangan laboratorium, adapula kegiatan penunjang pembelajaran seperti Ekstra Kulikuler (*Ekskul*), organisasi siswa, Komunitas belajar, Tim olahraga dan Perpustakaan Siswa dapat belajar secara maksimal. Proses belajar dibuat senyaman mungkin bagi siswa. Alasan Peneliti Mengambil Sample SMA Negeri 2 Majene dan MAN Majene untuk memaksimalkan Waktu agar dapat tepat sasaran dalam pembuatan skripsi ini.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Tingkat Kesegaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan pshycal fitnest. Pengertian kesegaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dari itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

Ada tiga kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik, yaitu:

1. Ahli kesehatan, menekankan kepada kemampuan kerja sistem peredaran darah yang berakibatkan bertambahnya kemampuan kerja tubuh.
2. Ahli fisiologi, kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integritasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedangkan penilaian penilaian kesegaran fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam instensitas maupun dalam

kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan.

3. Ahli pendidikan olahraga, kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dengan baik.

## **2. Pendidikan Jasmani**

### **a. Pendidikan Jasmani**

Sehubungan dengan pertanyaan “*apa pendidikan jasmani?*” dalam hal ini, yang dimaksud ialah batasan pendidikan jasmani. Adapun batasan pendidikan jasmani ialah : “proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistemik untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.”

Memberikan kepada calon pendidik pengetahuan pendidikan jasmani secara mendalam agar memperoleh bekal pada usaha-usaha pendidikan dalam tugasnya nanti.

Dengan bekal teori pendidikan jasmani, model pembelajaran, dan bagan pembelajaran, guru pendidikan dapat menentukan metode dan bahan pelajaran untuk melaksanakan dan menerapkan pembelajaran.

### **b. Beberapa Pendapat Tentang Pendidikan Jasmani**

Dalam usahanya menyusun teori pendidikan jasmani (dikjas), telah timbul beberapa pendapat, antara lain sebagai berikut :

1. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari *Gymnologie*, yakni pengetahuan (wetenschap) tentang berlatih, dilatih, atau melatih, terdiri dari tiga bagian

besar : pendidikan jasmani, olahraga (sport), rekreasi.

2. Pendidikan jasmani merupakan pergaulan pedagogi dalam bidang gerak dan pengetahuan tubuh. Selanjutnya Rijsdorp juga menerangkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan. Dan pendidikan itu menolong anak-anak murid mencapai kedewasaan.
3. Berkaitan dengan istilah “pendidikan jasmani (*lichemelijke opvoeding*), Rijsdorp (1971) menyatakan bahwa dalam bahasa belanda ada dua buah kata nama benda yang menjadi pemikiran untuk memperoleh penerangan atau petunjuk, yakni *lichaam* dan *lijf* atau dalam bahasa jerman, *korper* dan *leib*, yang dalam bahasa indonesia dapat di terjemahkan *badan*, *tubuh* atau *raga*. Ada hubungan secara etimologik antara *lijf*, *leib*, dengan *life*. *Life* dalam bahasa inggris itu berarti *hidup*. Oleh sebab itu, istilah pendidikan jasmani dalam bahasa jerman adalah *leibeserziehung*, yang diartikan oleh Rijsdorp sebagai *pendidikan untuk hidup*, dan merupakan istilah yang dapat langsung mengenai inti pokok sasaran dari istilah *psysical education* dan *lichemelijke opvoeding* yang masih perlu ada keterangan lebih lanjut. Keterangan itu yakni: “bahwa pendidikan jasmani (*psysical education*) bukanlah berarti *education of the body*. Memang bukan merupakan problem tubuh, tetapi problem tertentu manusia.

### 3. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan deskriptif komparatif. Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti berdasarkan kerangka pemikiran tertentu. Dalam penelitian ini akan membandingkan kesegaran jasmani antara SMA negeri 2 majene dengan MAN Majene.

#### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2019 di SMA Negeri 2 Majene dan MAN Majene. Kabupaten Majene, Provinsi Sulawesi Barat.

#### C. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan non eksperimen. Penelitian non eksperimen adalah suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang mungkin berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang diamati telah terjadi (*ex-postfacto*) (Ali Maksum, 2012). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian perbandingan (*comparative*).

#### 1. Populasi Dan Sampel

##### 1. Populasi

Populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama (Hadi, 2000: 220). Sedangkan menurut Arikunto (1998: 115), populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi seluruh individu yang akan dijadikan

subjek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat sama. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Majenedan MAN Majene.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998: 117). Pendapat lain, Hadi (2000: 221), menjelaskan bahwa sampel adalah

sebagian populasi yang diselidiki. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan menggunakan teknik “*simple random sampling*” dengan cara undian, sehingga jumlah sampel sebanyak 30 siswa SMA Negeri 2 Majene dan 30 siswa MAN Majene jadi jumlah sampel sebanyak 60 orang.

## 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil penelitian

#### 1. Analisis Deskriptif Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Majene.

Analisis deskriptif (gambaran umum) data Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Majene dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel berikut:

STATISTIK	LARI 60 M	PULL UP (60 DETIK)	SIT UP (60 DETIK)	VERTIC AL JUMP	LARI 1200 M	TINGKAT KESEGA RAN JASMANI
Mean	3.93	1.90	4.23	2.53	1.33	13.93
Std. Deviation	0.52	0.75	0.62	0.86	0.47	1.63
Variance	0.27	0.57	0.39	0.74	0.23	2.68
Range	2	2	2	3	1	6
Minimum	3	1	3	1	1	11
Maximum	5	3	5	4	2	17
Sum	118	57	127	76	40	418

*Tabel 4.1 Rekapitulasi lari cepat 60 meter siswa SMA Negeri 2 Majene.*

Dari tabel diatas, maka dapat dikemukakan gambaran data tiap variabel tes sebagai berikut:

1. Data lari cepat 60 meter Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 3,93, nilai Std. Deviation 0,52, nilai variance 0,27, nilai range 2, nilai

minimum 3, nilai maximum 5 dan nilai sum 118.

2. Data PULL UP 60 detik Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 1,90, nilai Std. Deviation 0,75, nilai variance 0,57, nilai range 2, nilai minimum 1, nilai maximum 3 dan nilai sum 57.

3. Data SIT UP 60 detik Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 4,23, nilai Std. Deviation 0,62, nilai variance 0,39, nilai range 2, nilai minimum 3, nilai maximum 5 dan nilai sum 127.
4. Data VERTICAL JUMP Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 2.53, nilai Std. Deviation 0,86, nilai variance 0,74, nilai range 3, nilai minimum 1, nilai maximum 4 dan nilai sum 76.
5. Data lari 1200 meter Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 1,33, nilai Std. Deviation 0,47, nilai variance 0,23, nilai range 1, nilai minimum 1, nilai maximum 2 dan nilai sum 40.
6. Data TKJI Siswa SMA Negeri 2 Majene, diperoleh nilai mean 19,93, nilai Std. Deviation 1.63, nilai variance 2,68, nilai range 6, nilai minimum 11, nilai maximum 17 dan nilai sum 418.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya, maka berikut ini diuraikan pembahasan penelitian yang sekaligus merupakan jawaban dari rumusan masalah yang ada dalam penelitian.

Berolahraga dan beraktivitas fisik secara teratur adalah penting bagi kesehatan. Selain membantu mencegah dan mengendalikan penyakit, olahraga juga bermanfaat untuk menurunkan, dan menjaga berat badan sehat.

Berdasarkan pemaparan hasil analisis tersebut diatas maka tingkat kesegaran jasmani siswa MAN Majene lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Majene dengan persentase tertinggi pada klasifikasi sedang yaitu 80%.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kriteria yang didominasi oleh siswa SMA Negeri 2 Majene berkriteria sedang begitupun dengan siswa MAN Majene. Penyebab sedang kesegaran jasmani yang dialami siswa tersebut tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan olahraga yang teratur, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan (*Dangsina Moeloek*, 1984:12).

Faktor yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani siswa MAN Majene lebih baik dari pada siswa SMA Negeri Majene adalah karena siswa MAN Majene rata-rata mempunyai latar belakang petani dan nelayan sehingga mereka terbiasa melakukan aktivitas jasmani yang berat sehingga meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya. Sementara itu, siswa SMA Negeri 2 Majene lebih banyak dengan latar belakang siswa dari pegawai/pejabat yang kurang bergerak sehingga rendah aktivitas jasmaninya.

Secara umum, alokasi waktu olahraga yang sangat minim saat proses belajar mengajar di sekolah yang memungkinkan kesegaran jasmani siswa akan menurun, tetapi bukan itu yang merupakan salah satu faktornya tetapi ada beberapa faktor kesegaran jasmani yang saling mempengaruhi dengan faktor yang lain. Jika siswa berolahraga secara teratur lantas makanan yang tidak sehat dan istirahat yang tidak cukup maka siswa yang memiliki kesegaran jasmani belum tentu bisa ditingkatkan dan sebaliknya istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi tetapi tidak berolahraga secara teratur maka kesegaran jasmani juga bisa menurun.



Salah satu faktor lain yang menyebabkan kategori kesegaran jasmani siswa sedang dikarenakan siswa tersebut memiliki tingkat aktivitas kegiatan olahraga aerobik yang kurang, khususnya yang tidak aktif kegiatan ekstrakurikuler, tidak sama halnya dengan siswa yang terlatih dan aktif kegiatan ekstrakurikuler maka siswa tersebut mampu memberikan suatu aktivitas yang lebih tinggi, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani ber kriteria sedang.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dengan 30 sampel, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Majene adalah sedang dengan persentase sebanyak 19 siswa (63,33%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dengan 30 sampel, diperoleh Tingkat kesegaran jasmani siswa MAN Majene adalah sedang dengan persentase sebanyak 24 siswa (80%).
3. Tingkat kesegaran jasmani siswa MAN Majene lebih baik dari pada tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Majene dengan persentase tertinggi pada klasifikasi sedang yaitu 80%.

### B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran dari peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Sekolah harus mampu memfasilitasi pembelajaran pendidikan jasmani secara maksimal agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai dengan maksimal.

2. Melengkapi sarana dan prasarana dalam lingkungan sekolah.
3. Guru lebih variatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Sekolah harus mampu meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Siswa dengan meningkatkan faktor – faktor yang mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2002. *Prosedur penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arthur, Guyton. 1993. *Fisiologi Kedokteran*, EGC penerbit buku Kedokteran, Jakarta.
- Ateng, Kadir, Abdul. 1992 *asas dan landasan pendidikan jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdiknas RI.
- Departemen Kesehatan RI, 1994, *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta
- Depdikbud 2010, *sehat untuk semua*, Jakarta
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Methodolgy research*, book I. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta.

Kusuma, Dede, 1989., *olahraga dan manfaatnya*. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.

Kokasih, Engkos. 1984. *olahraga dan kesehatan* BPK Gunung Mulia, Jakarta.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajaran Tahun 2010*. Jakarta.

Sajoto, Mochammad. 1988., *Pembinaan kondisi Fisik dalam Bidang*

*olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Staffod dan ducan di kutip dari sudarsono SP,(1992:10) komponen tingkat kesegaran jasmani.

Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Gafindo Persada.

Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung.